

Mut tut gut – Rollen und Drehen: Kurz aber steil

In dieser Übung wird mit den unterschiedlichen Drehachsen (vorwärts, rückwärts, seitwärts) spielerisch experimentiert.

Rollen (vorwärts, rückwärts und seitwärts) auf der schiefen Ebene.



Material: Kastenelemente (drei/zwei oder zwei/eins), Niedersprungmatten.

Quelle: [Mut tut gut](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO